



**МАТЕРІАЛИ ДРУКУЮТЬСЯ
УКРАЇНСЬКОЮ, АНГЛІЙСЬКОЮ,
ПОЛЬСЬКОЮ ТА РОСІЙСЬКОЮ
МОВАМИ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*XIII Міжнародної науково-
практичної конференції
молодих вчених, курсантів
та студентів*

**ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
СИСТЕМИ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Львів – 2018

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

- д-р с.-г. наук **Кузик А.Д.** – головний редактор
- д-р техн. наук **Гащук П.М.**
- д-р техн. наук **Гуліда Е.М.**
- д-р техн. наук **Зачко О.Б.**
- д-р техн. наук **Ковалишин В.В.**
- д-р психол. наук **Кривошишина О.А.**
- д-р фіз.-мат. наук **Стародуб Ю.П.**
- д-р фіз.-мат. наук **Таций Р.М.**
- канд. техн. наук **Башинський О.І.**
- канд. техн. наук **Горюстай О.Б.**
- канд. філол. наук **Дробіт І.М.**
- канд. техн. наук **Ємельяненко С.О.**
- канд. геол. наук **Карабин В.В.**
- канд. техн. наук **Кирилів Я.Б.**
- канд. істор. наук **Лаврецький Р.В.**
- канд. фіз.-мат. наук **Меньшикова О.В.**
- канд. техн. наук **Пархоменко Р.В.**
- канд. екон. наук **Повстин О.В.**
- канд. техн. наук **Ренкас А.Г.**
- канд. техн. наук **Рудик Ю.І.**
- канд. психол. наук **Слободяник В.І.**

**ОРГАНІЗАТОР
ТА ВИДАВЕЦЬ**

Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

**Технічний редактор,
комп'ютерна верстка
Друк на різнографі**

Хлевной О.В.
Трачук О.В.

Відповідальний за друк

Фльорко М.Я.

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:

ЛДУ БЖД, вул. Клепарівська, 35,
м. Львів, 79007

Контактні телефони:

(032) 233-24-79,
тел/факс 233-00-88

Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. праць XIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2018. – 476 с.

Збірник сформовано за науковими матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів «**Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності**».

Збірник містить матеріали таких тематичних секцій:

- Пожежна та техногенна безпека;
- Організаційно-правові аспекти забезпечення безпеки життєдіяльності;
- Організація проведення аварійно-рятувальних робіт та гасіння пожеж;
- Екологічні аспекти безпеки життєдіяльності;
- Інформаційні технології у безпеці життєдіяльності;
- Управління проектами та програмами у безпеці життєдіяльності;
- Промислова безпека та охорона праці;
- Природничо-наукові аспекти безпеки життєдіяльності;
- Соціальні, психолого-педагогічні аспекти та гуманітарні засади безпеки життєдіяльності;
- Цивільний захист.

© ЛДУ БЖД, 2018

Здано в набір 01.03.2018. Підписано до друку 12.03.2018. Формат 60x84^{1/3}. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 29,75.

Гарнітура Times New Roman.
Друк на різнографі. Наклад: 100 прим.
Друк: ЛДУ БЖД
вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007.
ldubzh.lviv@mns.gov.ua

За точність наведених фактів, економіко-статистичних та інших даних, а також за використання відомостей, що не рекомендовані до відкритої публікації, відповідальність несуть автори опублікованих матеріалів. При передрукуванні матеріалів посилання на збірник обов'язкове.

<i>Лемішко М.В.</i> ІНТЕГРАЦІЯ 3D-ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ БЕЗПЕКО-ОРІЄНТОВАНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	269
---	-----

Секція 7

ПРОМИСЛОВА БЕЗПЕКА ТА ОХОРОНА ПРАЦІ

<i>Барна М.</i> АНАЛІЗ УМОВ ПРАЦІ ПРАЦІВНИКІВ «ПАТ «УКРЗАХІДВУГЛЕБУД» НА ВІДПОВІДНІСТЬ ВИМОГАМ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ АКТІВ З ОХОРОНИ ПРАЦІ».....	271
<i>Будинська М. І.</i> ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	273
<i>Бурч К.О.</i> АНАЛІЗ ЗАКОНОДАВСТВА ЄВРОСОЮЗУ З ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	275
<i>Велисар Г.А., Мегей І.М.</i> ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕЛЕКТРОТРАВМАТИЗМУ ЗА ДОПОМОГОЮ СИГНАЛІЗАТОРА НАПРУГИ В ПОТОЦІ ВОГНЕГАСНОЇ РІДИНИ.....	277
<i>Гарасимяк Г.З.</i> ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ЛЮДИНУ.....	279
<i>Гончар А.В.</i> ВИДІЛЕННЯ І ВИЗНАЧЕННЯ ОТРУТОХІМІКАТІВ (ФОСФОРОРГАНІЧНИХ ПЕСТИЦИДІВ) ІЗ БІОЛОГІЧНИХ РІДИН ОРГАНІЗМУ.....	281
<i>Гончар А.В.</i> ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА У ЛАБОРАТОРІЯХ РАДАЦІЙНО-СТИМУЛЬОВАНИХ ПРОЦЕСІВ.....	283
<i>Гордійчук Н.В.</i> РОЛЬ ПРОПАГАНДИ У ДОТРИМАННІ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ.....	285
<i>Грицалик О. А.</i> АНАЛІЗ УМОВ ПРАЦІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ ЗВ'ЯЗКУ.....	287
<i>Зайцева К. О., Пасічник О. В.</i> ДІЯЛЬНІСТЬ ЦЕНТРУ ЕКСТРЕНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА МЕДИЦИНИ КАТАСТРОФ ЦДО ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЮ ЕПІДЕМІЧНОЇ СИТУАЦІЇ.....	288
<i>Залеський В.О.</i> РОЗРОБКА НОВОГО ЗАХИСНОГО МАТЕРІАЛУ ВІД ІОНІЗУЮЧОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ.....	290
<i>Карасенко Ю. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЙМОВІРНОСТЕЙ ВІДХИЛЕННЯ ВІД НОРМИ ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА.....	292
<i>Кость О.Ю.</i> СТРАТЕГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ.....	294
<i>Котович З. А.</i> ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ.....	297
<i>Котюк А.В.</i> АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ЗАСОБІВ ЗАХИСТУ ШКІРИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ.....	299
<i>Ленчук П.</i> РОЗРОБЛЕННЯ ЗАХОДІВ ЦДО ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ОХОРОНИ ПРАЦІ НА ВПШАХТІ «ВІДРОДЖЕННЯ» ДП «ЛЬВІВВУГІЛЛЯ».....	301
<i>Моренюк Р. Я.</i> ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА ЇХ УСУНЕННЯ НА ПРИКЛАДІ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	303
<i>Небелюк В.</i> РОЗРАХУНОК ШТУЧНОГО ОСВІТЛЕННЯ ЦЕХУ.....	305
<i>Новосад С.М.</i> СИСТЕМА ЗАХИСТУ ПРАЦІВНИКІВ ВІД ДІЇ НЕБЕЗПЕЧНИХ ВИРОБНИЧИХ ЧИННИКІВ.....	307

УДК 613.71

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Будинська М. І.

Ясчник Р. В.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Професійний спорт – це організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей, а також підготовки до цієї діяльності та міжособистісні стосунки, що виникають в процесі гри та регламентуються законом.

Надмірне навантаження погано впливає на роботу серцево-судинної системи. Крім того, що в конкретному виді спорту страждає зазвичай та група м'язів, яка працює найбільше, серце страждає майже у всіх спортсменів. Ритмічні щоденні пробіжки на довгі дистанції підвищують артеріальний тиск і дають ускладнення на серце, а саме серцеву аорту. До них входять і вправи на витривалість. Пульсова хвиля вражає наш організм найбільше – це коли серце занадто швидко починає нарощувати оберти і організм повинен все більше перегнати крові до м'язів і клітин. Найбільше в серці страждає лівий шлуночок. Це спричинено довготривалими фізичними навантаженнями. Ними може бути збільшення ризику розвитку аритмії. Тому під час тренувань потрібно слідкувати за зміною частоти серцевих скорочень і за загальним самопочуттям.

До найнебезпечніших видів спорту відносяться такі як регбі. Цей вид спорту дуже травматичний тому, що гравці штовхають один одного щосили та не застосовують захисного спорядження. І в результаті отримують чимало переломів, розривів зв'язок, м'язові травми, розтягнення. Мотоспорт є суперечливим у цій рубриці через те, що спортсмени займаються в спеціальному захисному костюмі, який надає захист на трасі. Тіло мотоспортсмена піддається великому фізичному тиску. Він втрачає до 4 кг власної ваги під час гонки через стрес та психологічне навантаження. Найбільш красивий вид спорту несе травми, які залежать в більшості не від вершника, а від його партнера – це верхова їзда. Травми зв'язані із переломами рук, ніг, тазу, хребта, плечових суглобів. Я вважаю, що вершники займаються найкориснішою і водночас найризикованішою справою, адже потрібно відповідати всім фізичним і психологічним якостям, щоб тренуватися з конем. Найпопулярнішою зимовою грою є хокей, який несе його гравцям вибиті зуби, травми об захисну стіну, суперника, шайбу. Любителі гострих відчуттів займаються скелелазінням, який при невеликому переміщенні по скелі несе непоправну шкоду. Найголовнішою проблемою є те, що при травмі медики не завжди можуть надати допомогу вчасно, через розташування сміливця. І зрештою найнебезпечнішим видом спорту є дайвінг в підводних

печерах. Через те, що там можуть бути підземні ріки, гострі скали, яких не видно на глибині через погане освітлення, пірнаючи ви можете отримати травми, а також затримавшись вам не вистачатиме кисню. Травмуються і виснажуються в загальному серце, легені, головний мозок.

Через те, що у сучасному спорті навантаження щоразу збільшуються то спортсмени почали вживати певні харчові добавки, щоб швидше відновити форму та тонус організму. Спершу їх вживали бодібілдері, а згодом інші атлети почали включати в свій раціон спортивне харчування. Отож, що включає в себе спортивне харчування? Зокрема це суміш білків і вуглеводів, але навіть білки можуть бути шкідливими. До них відносяться такі, як протеїн – це білок, який допомагає наростити м'язеву масу. Фактично, він не несе загрози для організму, та якщо вживати його надмірними кількостями та не виконувати певну кількість фізичних вправ, то протеїн нестиме зайве навантаження на нирки, адже азот, який не використаний енергією буде виводитись природним шляхом. Сильнішими є амінокислоти, але побічні дії при передозуванні є однаковими. Сумішшо білків і вуглеводів, яка сприяє набору маси і поповнення енергетичних ресурсів організму – є гейнер. При передозуванні гейнером, так як і протеїном, можна навантажити нирки, а також і збільшитися відсоток жиру в організмі. Відновити м'язи і запобігти їх пошкодженню можна за допомогою креатину. Його використовують спортсмени, які відновлюються після навантажень чи отримують їх регулярно. Цей препарат необхідно приймати дозовано та з інтервалами, адже він викликає звикання. Жироспалюючі та енергетики мають різний склад. Енергетики включають в себе екстракти гуарани, кофеїну та інших рослин. Вони шкодять на серцево-судинну та нервову системи. Жироспалюючі діють як енергетики, але виводять воду з організму ідопомагають підтримувати стан шкіри і м'язів у тонусі.

Висновок:

Людина психологічно-мотиваційний спорт поставила вище фізичних та фізіологічних можливостей організму і в результаті отримує травми, вживає допінг і виснажує організм.

Література:

1. Спорт, фізкультура і здоров'я – М., 1986.
2. Фізкультура і спорт: запитання – відповіді. – М., 1994.